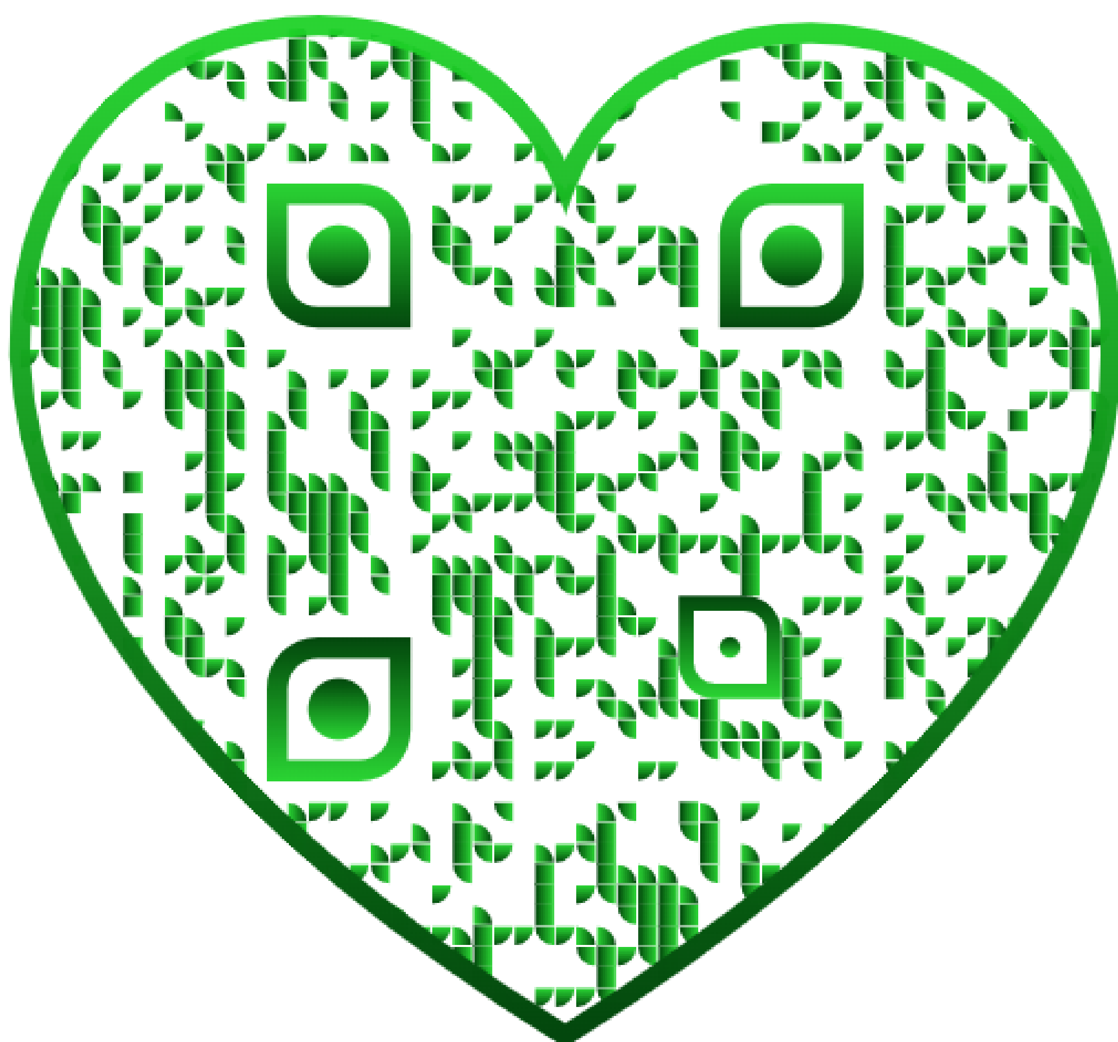
15 RECEITAS DE AROMATERAPIA

... e as diversas coisas que elas podem fazer por você!

ROBSON RACHID



15 Receitas de Aromaterapia

...e as diversas coisas que elas podem fazer por você!

Robson Rachid

Copyright©, 2020 – Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/98. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito do autor, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fonográficos, gravação ou quaisquer outros. Os infratores terão de responder conforme a lei dos direitos autorais.

Parabéns por adquirir este e-book. Aqui você aprenderá passo-a-passo as táticas certeiras para perder peso e ficar naturalmente mais atraente. Faça bom proveito!

Somente as pessoas que adquiriram este e-book através dos meios de venda do mesmo possuem o direito de acessar seu conteúdo. Caso você tenha recebido através de outros meios, por favor, denuncie a pirataria porque é crime de direitos autorais.

O cliente está autorizado a adquirir um único e-book apenas para seu uso pessoal. É expressamente proibida a venda, cópia e a concessão do seu acesso. Estamos constantemente monitorando a Internet em busca de cópiais ilegais e tomando as devidas providências contra os infratores.

Aviso legal e termos de contrato:

Reprodução e distribuição proibidas. Nenhuma parte deste e-book poderá ser reproduzida, distribuída ou publicada sem o expresso consentimento do autor.

Qualquer violação das leis de Copyright será acionada pelo nosso departamento jurídico.

Esta publicação contém as opiniões e as idéias do autor tendo apenas como propósito o objetivo de informar. O autor é coach, não sendo médico, nutricionista ou qualquer outro profissional da área da saúde. Todo e qualquer conteúdo disponibilizado neste e-book advém de experiências pessoais e pesquisas do autor. O mesmo não poderá ser responsabilizado por nenhum prejuízo ou danos causados pelo uso das informações aqui explicitadas e também não se responsabiliza pela efetividade de nenhum dos sites citados na presente publicação.

Publicado no Brasil.

Para mais informações entre em contato com o autor:

Robson Rachid

rrachid2@gmail.com

CONTEÚDO

O QUE ESPERAR DESSE LIVRO?

INTRODUÇÃO

15 RECEITAS DE AROMATERAPIA NAS SEGUINTES CATEGORIAS

- HIGIENE DO LAR
- HIGIENE PESSOAL
- PELE

BÔNUS ESPECIAL: RECEITAS SECRETAS

ONDE ENCONTRAR MAIS RECEITAS?

O QUE ESPERAR DESTE LIVRO?

Querida/o amiga/o,

Seja muito bem vinda/o a este livro!

Ele é fruto das mais diversas pesquisas no ramo da beleza e estética!

Quero te dizer que estou muito feliz de poder compartilhar tudo isso com você!

Antes, porém, eu gostaria de lhe falar sobre o que você pode esperar deste livro.

Primeiro, este livro não foi escrito para especialistas no assunto. Muitas vezes explico detalhadamente e de forma didática alguns conceitos para facilitar a compreensão.

Segundo, é importante que você coloque em prática tudo o que você aprender, inclusive eventuais bônus que acompanhem este material.

Terceiro, ficarei muito honrado e grato se você gostar do livro e deixar uma avaliação positiva na Amazon após sua leitura.

Será um prazer interagir com você. Darei o meu melhor para postar conteúdo relevante e responder pessoalmente seus comentários ou perguntas.

INTRODUÇÃO

Parabéns e seja bem vinda/o a este catálogo com as melhores receitas de aromaterapia!

Aqui vou te contar sobre as melhores receitas para aromatização dos seus ambientes!

Sem maiores delongas, vamos em frente…

HIGIENE DO LAR

DETERGENTE NATURAL

Ingredientes:
200g de sabão de coco natural em barra;
50ml de álcool 700GL;
3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;
3L de água;
10ml de óleo essencial.
(Escolha o aroma que mais agradar ao seu olfato ou faça uma sinergia com 2 ou mais OE. Sugestão de OE: citronela, cravo folha, eucalipto citriodora ou staigeriana, laranja doce, lima Tahiti.)

Preparo: Ferva os 3 litros de água; Enquanto a água ferve, rale ou pique as 200g de sabão de coco; Adicione pedaços de sabão à água fervente e mexa até a dissolução; Adicione o álcool 700GL e o bicarbonato de sódio; Desligue o fogo e deixe a mistura amornar; Adicione o óleo essencial e mexa bem.

SPRAY ANTI-MOFO

Ingredientes:

200g de sabão de coco natural em barra;

50ml de álcool 700GL;

3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio;

3L de água;

10ml de óleo essencial.

(Escolha o aroma que mais agradar ao seu olfato ou faça uma sinergia com 2 ou mais OE. Sugestão de OE: citronela, cravo folha, eucalipto citriodora ou staigeriana, laranja doce, lima Tahiti).

Preparo: Ferva os 3 litros de água; Enquanto a água ferve, rale ou pique as 200g de sabão de coco; Adicione pedaços de sabão à água fervente e mexa até a dissolução; Adicione o álcool 700GL e o bicarbonato de sódio; Desligue o fogo e deixe a mistura amornar; Adicione o óleo essencial e mexa bem. Ingredientes: 15 gotas de OE de gerânio Egito; 15 gotas de OE de lima Tahiti; 14 gotas de OE de tea tree; 6 gotas de OE de vetiver; 60ml de álcool de cereais; 40ml de água deionizada ou água floral; 1 frasco borrifador.

Modo de fazer: Adicione os óleos essenciais ao álcool de cereais e só depois adicione a água. Agite e borrife nos locais onde tem mofo. Para tirar o mofo: primeiro limpe a área afetada com multiuso, depois aplique a mistura com OE diretamente no local, deixe agir por alguns minutos e utilize um pano para retirar o excesso de mofo. Para aromatizar o ambiente: borrife no local para ter um aroma delicioso e com todas as propriedades que os OE proporcionam.

SPRAY ANTI-INSETOS

Ingredientes:

20 gotas de OE de citronela;

20 gotas de OE de cravo folha;

10 gotas de lima Tahiti;

60ml de álcool de cereais;

40ml de água filtrada.

Modo de fazer: Adicione a um borrifador todos os ingredientes que mencionamos acima, deixando a água por último. Agite bem antes de usar.

Onde utilizar: Você pode borrifar a mistura no ambiente, para limpar balcões, armários, pia, banheiro e até borrifar diretamente na lixeira da cozinha ou banheiro. Dessa forma, você evita a visita de formigas, mosquitos, moscas e outros insetos indesejados.

Dica: utilize luvas sempre que for fazer a limpeza de casa.

SPRAY PARA COZINHA

Ingredientes:

70 gotas de OE de lima Tahiti;

40ml de água floral de pitanga;

60ml de álcool de álcool de cereais.

Modo de fazer: Adicione os óleos essenciais ao álcool de cereais e só depois adicione a água floral. Você pode usar a embalagem da água floral Terra Flor, pois ela possui válvula spray. Onde utilizar: Depois daquela faxina, borrife no ambiente. Você também pode usar na assepsia da pia, bancadas, cerâmica, etc. Recomendamos que use luvas para evitar o contato com a mistura, pois o OE de lima Tahiti é fotossensível.

SPRAY PARA LIMPEZA

Ingredientes:

15 gotas de OE de eucalipto staigeriana;

15 gotas de OE de alecrim qt. cineol;

10 gotas de OE de louro;

60ml de álcool de cereais;

40ml de água.

Modo de preparo: Adicione a um borrifador o álcool de cereais, os óleos essenciais e água. Agite antes de usar.

Onde utilizar: Borrife a mistura em ralos e em todos os locais que encontrar baratas ou traças.

SPRAY PARA O QUARTO

Ingredientes:

25 gotas de óleo essencial de lavanda francesa ou da Bulgária; 25 gotas de OE de manjerona;

20 gotas de OE de laranja doce;

40ml de água deionizada ou água floral;

60ml de álcool de cereais.

Modo de fazer: Adicione os óleos essenciais ao álcool de cereais e só depois adicione a água deionizada ou água floral. Agite antes de aromatizar o quarto com a mistura para uma noite de sono tranquila e reparadora. Bons sonhos!

HIGIENE PESSOAL

DESODORANTE

Ingredientes:

4 colheres de sopa de óleo de coco - ação antibacteriana e calmante;

2 colheres de sopa de amido de milho – absorvente da umidade;

1 colher de sopa de bicarbonato de sódio - deixa o ambiente menos ácido, menos propício à proliferação bacteriana, controlando o odor;

2 gotas de OE de cipreste;

4 gotas de OE de ho wood;

6 gotas de OE de palmorosa;

Os OE deixam seu desodorante com um delicioso aroma e oferecem propriedades antissépticas.

Modo de preparo:

Dilua os óleos essenciais em 4 colheres de sopa de óleo de coco (mexendo bem); Acrescente o amido de milho e o bicarbonato de sódio e volte a misturar bem; Seu desodorante já está pronto! Lembre-se que em dias muito quentes a consistência do seu desodorante pode ficar mais líquida, mas não se preocupe, basta colocá-lo na geladeira.

SHAMPOO

Ingredientes:

100g de sabão de óleo vegetal;

200ml água floral de alecrim;

60ml de gel de folha de babosa (Aloe vera);

5ml de glicerina bi-destilada;

2g de ácido cítrico em pó (disponível para compra em lojas de produtos naturais ou farmácias de manipulação);

15ml de óleo vegetal de semente de uva orgânico ou damasco; 25 gotas de OE de alecrim qt. cineol;

25 gotas de OE de hortelã verde;

15 gotas de OE de tea tree;

10 gotas de OE de tomilho qt. linalol;

20 gotas de OE de ylang ylang.

Modo de preparo: Corte o sabão em tirinhas ou rale-o em um ralador; Aqueça a água em uma panela de inox, esmaltada ou de vidro até a água ferver; Desligue o fogo e acrescente o ácido cítrico na panela e espere dissolver; Acrescente o sabão e mexa até que ele se dissolva por completo; Deixe a mistura amornar; Quando estiver morno, adicione os demais ingredientes e misture bem;

Utilize um funil para despejar o shampoo em uma garrafa de vidro ou de pet. Agite bem antes de usar para que os óleos se misturem.

PASTA DE DENTE

Ingredientes:

4 col. de sopa de óleo de coco orgânico semi-sólido;

1 col. de chá de carvão ativado (substitutos: pó de juá, ou argila);

2 col. de chá de cacau em pó;

1 col. de café de canela em pó;

1 col. de café de cravo em pó;

1/2 col. de café de bicarbonato de sódio;

10 gotas de estévia;

5 gotas de OE de laranja doce, hortelã verde ou outro de sua preferência;

4 col. sopa de água.

Modo de preparo: Coloque os pós no processador e bata; Adicione a água e bata mais um pouco; Por último adicione o óleo de coco, a estévia e o óleo essencial; Processe até virar uma pasta homogênea. Guarde em um pote de vidro ou plástico e deixe em cima da pia do banheiro ao lado de uma colher de café para utilizar pra colocar a pasta na escova. Guarde o excedente da pasta num outro pote na geladeira. Obs: Col.= colher

REPELENTE DE INSETOS

Ingredientes:

60ml de óleo vegetal de andiroba;

3 gotas de OE de citronela;

5 gotas de OE de copaíba bálsamo;

2 gotas de OE de eucalipto citriodora;

12 gotas de OE de patchouli;

12 gotas de OE de palmarosa;

Modo de preparo: O óleo vegetal de andiroba orgânico Terra Flor já vem em uma embalagem de 60ml, então basta adicionar os óleos essenciais e agitar bem antes de usar.

PELE

CLAREAMENTO DE VIRILHA E AXILA

Ingredientes:

OE de copaíba bálsamo;

OE de lavanda francesa ou da Bulgária;

OE de hortelã pimenta;

argila preta, branca ou amarela;

óleo vegetal de pracaxi ou rosa mosqueta;

vinagre de maçã.

Modo de preparo: Prepare uma pasta umedecendo 1 colher de sopa de argila com vinagre e óleo vegetal de sua preferência; Adicione 1 gota de OE copaíba bálsamo + 1 gota de OE lavanda francesa ou da Bulgária + 1 gota de OE hortelã pimenta; Aplique sobre o local e deixe agir por 20 minutos. Aplique 2 vezes por semana, após o banho noturno.

Atenção: tenha cuidado na hora da aplicação para que a pasta não atinja a região da mucosa genital, devido a sensibilizção causada pelo OE de hortelã pimenta nas mucosas. Realize o teste de sensibilidade com o OE de copaíba bálsamo aplicando 2 gotas no antebraço e aguardando 30 minutos, verifique e, caso haja alguma reação alérgica, não utilize este OE na receita.

HIDRATAÇÃO DE CALCANHAR E COTOVELO

Óleo vegetal chia: aplique diariamente e sempre à noite, antes de dormir. Basta fazer uma massagem, aplicando o óleo levemente sobre os calcanhares e cotovelos. Utilize nos pés uma meia, para que o óleo penetre mais profundamente e resolva o problema em poucos dias.

SERUM FACIAL - PELE COM MANCHAS

Ingredientes:

7 gotas de OE de copaíba destilada;

7 gotas de OE de lavanda francesa ou da Bulgária;

15 gotas de seiva resinosa de sangue de dragão;

60ml de óleo vegetal de damasco ou rosa mosqueta

Modo de preparo: Misture os óleos essenciais e óleo vegetal. Coloque a mistura em um frasco de vidro com conta-gotas. Aplique 3 gotas do serum todos os dias após a limpeza noturna da pele.

SERUM FACIAL - PELE MADURA

Ingredientes:

10 gotas de OE de cenoura;

5 gotas de OE de café verde;

5 gotas de OE de café torrado;

10 gotas de OE de mirra;

10 gotas de OE de olíbano;

60ml de óleo vegetal de macacujá

Modo de preparo: Misture os óleos essenciais ao óleo vegetal. Coloque a mistura em um frasco de vidro com conta-gotas. Aplique 3 gotas do serum todos os dias após a limpeza noturna da pele.

SERUM FACIAL - PELE OLEOSA/ACNEICA

Ingredientes:

10 gotas de OE de cipreste;

10 gotas de OE de gerânio Egito ou Bourbon;

20 gotas de OE de tea tree;

5 gotas de seiva resinosa de sangue de dragão;

60ml de óleo vegetal de jojoba.

Modo de preparo: Misture os óleos essenciais e óleo vegetal. Coloque a mistura em um frasco de vidro com conta-gotas. Aplique 3 gotas do serum todos os dias após a limpeza noturna da pele

BÔNUS ESPECIAL - OUTRAS RECEITAS

1. Esfoliante Corporal

Esfoliação corporal não faz parte do seu ritual de cuidados?

Então está na hora de mudar os seus conceitos! Muitas culturas usam a esfoliação não apenas como um processo estético de renovação celular mas algo que trará equilíbrio para o seu corpo ajudando ele a se purificar ou desintoxicar!

Uma esfoliação corporal semanal pode te ajudar na remoção das células mortas que muitas vezes podem estar dificultando a absorção da hidratação ou seja, melhora a aparência da pele, ativa a circulação melhorando a mesma (detalhe- uma boa circulação ajuda a evitar e melhorar a celulite), ajuda a drenar os gânglios linfáticos, desintoxica e relaxa. Então não espere mais e vá se esfoliar!

A receita de hoje é uma esfoliação com óleos que ajudarão na desintoxicação e circulação que são o laranja e canela. Escolha a partícula esfoliante que pode ser sal do Himalaia, açúcar ou café moído.

Separe 2 colheres de sopa de desse esfoliante, 2 colheres de sopa de do óleo vegetal de Girassol e 4 gotas de óleo essencial de Canela e 8 gotas de óleo essencial de Laranja.

Misture tudo em uma vasilha e coloque em um pote para usar aos poucos. Aplique no banho com uma bucha em movimentos

circulares trazendo dos pés até a virilha e dos braços para axila e de cintura para as axilas.

Como tem óleo essencial de Laranja não se expor ao sol! E se tiver pele sensível diminuir as gotas da canela e usar um esfoliante menos abrasivo como flocos de aveia.

Saiba mais: O. E. Laranja O. E. Canela O. V. Girassol Sal Himalaia

2. Acnes e Espinhas

Acne e espinhas são no mínimo chatas e podem mexer com autoestima da pessoa, as vezes podem trazer dor local e se não forem tratadas podem deixar cicatrizes.

As causas podem ser várias desde hormonal, alimentar até estresse. Assim não importa em qual situação você se encontra essa máscara de argila te ajudará!

Esta argila cinza amazônica (betonita) é maravilhosa, pois ajuda a remover as impurezas da pele, desintoxica, retira metais pesados, oleosidade e repõe minerais importantes.

Para preparar esta máscara basta colocar em uma cumbuca 2 colheres de sopa de Argila Amazônica cinza, 2 colheres de sopa de vinagre de maçã ?? , 1 gota do óleo essencial de Tea tree e 1 gota do óleo essencial de Lavanda.

Coloque 1 colher de chá de água mineral para obter uma consistência mais fina e leve. Mexa até obter uma mistura homogênea.

Aplique no rosto com pincel ou espátula. Deixe agir por 20 minutos. Lave o rosto com água fria para retirar! Hidrate com gel aloe vera com tea tree e Lavanda.

O. E. Lavanda O. E. Tea tree Argila Amazônica

Saiba mais:

3. Cuidados com os Lábios

Friozinho ❄ chega e começamos a sofrer um pouco suas consequências. Áreas finas como os lábios ressecam e racham com facilidade então para garantir a saúde e a beleza deles temos que adotar algumas rotinas de tratamento como esfoliação e hidratação. A dica de hoje é bem simples e além de retirar as células e "pelinhas" que podem atrapalhar, a esfoliação te deixará com um ?? de fazer inveja! Para preparar o seu esfoliante separe o seu óleo vegetal aproximadamente

1 colher de sopa) de preferência um que tenha um potencial alto de hidratação como o de Amêndoa doce, algo que servirá como o "esfoliante" (aproximadamente 1 colher de chá) e nesse caso pode usar o açúcar de preferência o mascavo ou demerara de rasura mais fina para não machucar os lábios durante o processo.

Quer algo mais leve? Pode ser aveia ou pó de café! Acrescente o mel (aproximadamente 1 colher de chá) pois o mel ajuda na hidratação e tem ação antibacteriana.

Caso queira fazer uma versão vegana pode retirar o mel. E por final acrescente 1 gota do óleo essencial de Hortelã do Brasil que além de trazer aquela sensação deliciosa de balinha de menta, ativará a circulação deixando os lábios com aquele volume extra.

Misture tudo e aplique nos lábios em movimentos circulares. Limpe com água e pronto.

Os lábios ?? estarão lindos e hidratados. Tente manter a hidratação dos lábios sempre que possível com um balm. E semana que vem tem dica de balm!

Saiba mais: O. E. Amêndoa O. E. Hortelã

4. Maquiagem Caseira

Estamos mudando nosso comportamento e buscamos cada vez mais fazer escolhas naturais ?? e conscientes do que colocamos em nossa casa, no que comemos e passamos em nosso corpo. Então você sabia que é possível fazer alguns itens de maquiagem??em casa e com ingredientes naturais???

Pelo menos as que usamos no dia a dia podem conter uma quantidade menor ou quase zero de química. E de quebra cuidar da sua pele. Então para começar uma dica para preparar seu Primer em casa! Ele não tem efeito tonalizante, apenas de hidratar e preparar a pele para receber a maquiagem.

Prepare em um recipiente 1 xícara de água mineral morna, 1 colher de sopa de de sal orgânico, 1 colher de sopa de Aloe vera, 1 colher de sopa de óleo vegetal de Amêndoa doce, 5 gotas de óleo essencial de Lavanda.

Coloque em frasco spray e agite antes de usar aplicando no rosto e espalhando com os dedos. E a segunda dica é um blush em creme que pode ser usado como balm para os lábios. Derreta 2 colheres de sopa de cera de abelha ?? ou cera vegetal, acrescente 1 colher de óleo vegetal de amêndoa e 1/2 colher de sopa de pó de hibisco ou argila vermelha ou rosa.

Se quiser fechar o tom acrescente cacau 100% em pó. Misture e pronto. Coloque em um pote! Se quiser a versão em pó retire a cera e óleo e so misture pó de araruta ou argila com os ingredientes secos.

Saiba mais: O. E. Amêndoa O. E. Lavanda Gel Aloe Vera

5. Cuidados com as Cutículas

No Brasil 'temos a prática de tirarmos as cutículas todas as vezes que fazemos as unhas ?? e é praticamente impossível achar uma manicure que não venha com o alicate nas mãos. Porém as cutículas tem um papel importante e muitas vezes ignorado. Quando retiramos aa cutículas as unhas ?? tendem a ressecar e quebrar com maior facilidade. Sem essa parte perdemos também a proteção natural ?? contra a entrada de microrganismos e bactérias.

É difícil sair do hábito e deixar suas unhas lindas com cutículas hidratadas, mas vale muito a pena e é totalmente possível. A dica de hoje é um óleo hidratante de cutículas e unhas em versão roll e um balm para ter na bolsa ?? e usar a toda hora.

Para o roll on separe o frasco que pode ser de 10 ou 15ml e prepare a parte essa quantidade de óleo vegetal de Semente de uva (aprox. 1 e 1/2 de sopa), 1 cápsulas de vitamina E e 5 gotas de óleo essencial sendo 3 de Lavanda e 2 de Palmarosa. Aplicar nas cutículas e unhas massageando as mesmas. Para o balm derreta em banho maria 1 de sopa de cera vegetal ou de ?? , 2 sopa de manteiga karite.

Mexe e depois de esfriar um pouco acrescente 1 chá de óleo vegetal de Semente de uva, 1 cápsulas de vitamina E e 6 gotas de óleo essencial sendo 3 de Lavanda e 3 de Palmarosa. Mexa e coloque em um potinho. Aplicar nas mãos, unhas e cutículas sempre que quiser.

Saiba mais: O. V. Sem. Uva O. E. Lavanda O. E. Palmarosa O. E. Laranja

6. Sabonetes Caseiros

A cada 28 dias aproximadamente nossa pele com o ciclo de turn over celular e com simples rotinas de esfoliação ou máscaras com ácido por exemplo podemos ajudar nessa remoção de células

mortas ajudando na produção de colágeno e tirando o aspecto cansado e sem brilho. Esses tratamentos ainda ajudam a uniformizar a pigmentação melhorando peles manchadas.

A dica de hoje são ingredientes naturais como os frutos cítricos que funcionam como ácidos AHA (alfahidroxiácidos) que ajudam a remover a camada superficial da pele. O primeiro e mais leve é o ácido lático que é indicado para peles sensíveis e está presente no leite e em algumas frutas como o grapefruit. Uma máscara de iogurte(2 colheres de sopa), óleo essencial de grapefruit (1 a 2 gotas) e argila (1 colher de sopa) pode ser super fácil de fazer e aplicar e depois para retirar faça uma leve esfoliação. Ácido cítrico que pode ser encontrado em frutas cítricas como o limão ??

.

Ácido málico que está presente em maçãs ?? e pode ser preparado um esfoliante ou máscara com vinagre de maçã e argila ou açúcar. E o ácido glicólico que é o mais rápido esfoliante para remover as células mortas e é derivado da cana de açúcar. Ou seja bem simples de fazer esse tratamento em casa e pode ser aplicada semanalmente.

Então prepare 2 colheres de sopa de açúcar orgânico (pode ser demerara ou mascavo ou cristal de rasura bem fina), 2 colheres de sopa de de mel ?? e 1/2 limão espremido na hora, 1 gota do óleo essencial de Grapefruit e 1 gota do óleo essencial de Limão. Não quer usar mel troque o mel pela argila e dilua em um pouco de água ?? .

Misture e aplique por 20 a 30 min. Antes de retirar faça uma leve esfoliação em movimentos circulares. Retire com água ??

e aplique um óleo vegetal como Jojoba para hidratar! E realizar esse tratamento a noite e preferencialmente agora no inverno e durante o dia usar protetor solar

Saiba mais: O. E. Grapefruit O. E. Limão O. V. Jojoba

7. Pele Ressecada pelo Frio

Pele ressecada pode ser um problemão no inverno ❄, pois além de deixar um aspecto feio esbranquiçado e quebradiço pode gerar coceira e rachar a pele abrindo feridas. Então nem precisamos falar da importância da hidratação. Os cremes e loções são itens básicos, mas que tal preparar barras de manteiga hidratante e tornar o processo mais divertido e natural?

Então separe os seguintes ingredientes: 1 xícara de manteiga de karite, 1 xícara de cera de abelha ?? ou cera vegetal caso queira uma receita vegan, 1/2 xícara de óleo vegetal de côco ?? , 1/2 xícara de óleo vegetal de Calêndula que é um calmante e cicatrizante natural para a pele, 1 colher de chá de

vitamina E ou 2 cápsulas, 20 a 30 gotas de óleo essencial sendo metade de Gerânio ?? e metade de Lavanda.

Quer um fórmula para hidratação de pele sensível ou para bebês ?? e crianças? Diminua para 10 gotas de óleo essencial de Lavanda apenas. Derreta as manteiga, cera e óleo de côco em banho maria e depois de esfriar alguns minutos acrescente o óleo vegetal de calêndula e os essenciais. Misture e coloque nas forminhas de silicone. Reserve e deixe endurecer.

Locais quentes farão as barras derreterem e nesse caso guarde em local fresco ou na geladeira. Para aplicar basta passar nas mãos ✋ que com o calor irá se transformando em óleo e aplicar no corpo. Depois conta para nós como foi a sua experiência!

Saiba mais: O. V. Calêndula O. E. Gerânio O. E. Lavanda

8. Cuidados para Bebês

Os bebês além de extremamente fofos ????possuem uma pele delicada e necessitam de produtos sejam especiais para o seu tipo

de pele. Existe muita coisa no mercado e cada vez mais marcas estão se conscientizando e deixando os produtos o mais neutro e natural possível. Mas por que não fazer os produtos em casa com ingredientes puros e naturais ???

Principalmente porque os bebês não precisam de muito. Água morna com algodão ainda é melhor que toalhinhas descartáveis, óleo de calêndula ainda acalma a pele tanto quanto bpantol. Apesar de natural os óleos essenciais devem ser usados em diluição baixa com bebês ate 2 anos. Assim sempre recomendamos a diluição de 0,5% em carreador.

Para fazer um talco basta preparar aproximadamente 3 colheres de maisena ou pó de araruta e pingar 1 gota do óleo essencial de Camomila romana ou Lavanda. Para óleo para cuidar de assaduras ou brotoejas prepare o óleo vegetal de calêndula de 30ml com 3 gotas do óleo essencial de Camomila ou Lavanda.

E para preparar a sua pomada para troca de fraldas use 1/2 xícara de óleo vegetal de côco, 1 colher de sopa de de óleo vegetal de Calêndula, 1/4 xícara de manteiga de karite orgânica ou manteiga de cacau orgânica, 10 gotas do óleo essencial de Camomila ou Lavanda. Se quiser pode usar os dois 5 gotas de cada. Derreta a manteiga e óleo de côco e depois de esfriar um pouco acrescente o óleo vegetal e essencial. Misture tudo na mão ou batedeira ou mixer manual.

Quer algo mais consistente como hipoglos? Acrescente antes de bater 1 colher de sopa de de pó de araruta ou maisena. Coloque em um pote e pronto. Bebês ?? fofos e cuidados de forma natural.

Saiba mais: O. E. Camomila O. E. Lavanda O. V. Calêndula

9.Mau Cheiro

Chulé? ??

Sapatos que tem que ficar fora do armário ???? ? Pés que transpiram em excesso? Sim, os óleos essenciais podem ajudar com esses probleminhas! A dica de hoje é um desodorante em talco para pés ??

e sapatos e pode ser usado diariamente.

A receita é bem simples e requer poucos ingredientes?? ! Então separe 6 colheres de sopa de maisena ou pó de araruta, 3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio e 20 gotas de óleo essencial. Essas 20 gotas podem ser divididas entre os óleos essenciais escolhidos, ou seja são 20 gotas no total.

Escolhemos o Tea tree que é bactericida e fungicida e o Lemongrass que é uma espécie de "neutralizador" de aromas indesejados. Se quiser acrescentar uma refrescância recomendo o eucalipto glóbulos ou Hortelã do Brasil ou Alecrim.

Sudorese em excesso? Acrescente o óleo essencial de Cipreste! Misture tudo e deixe "secar" por 30 minutos e depois guarde de preferência em um pote com furos como um porta queijo ralado ou saleiro. Pode aplicar nos pés e dentro dos sapatos!

Caso não queira o pó nos sapatos uma dica é fazer saquinhos com esse pó ou com giz escolar e os óleos essenciais acima e colocar o mesmo nos sapatos ao guarda-los assim eles aromatizam e tiram a humidade que fica nos sapatos. Deixá-los respirar também ajuda!

Saiba mais: O. E. Tea tree O. E. Lemongrass O. E. Hortelã O. E. Cipreste

10. Desodorante Natural

Muitas pessoas já trocaram alguns cosméticos e passaram a usar produtos naturais em seus cuidados diários, porém o desodorante

ainda é um tabu entre alguns. Porém você sabe o que o seu desodorante faz com o seu organismo?

Os antiperspirantes são ideais para o nosso corpo? Será que os ingredientes usados em algumascomposições não intoxicam o nosso corpo? Então faça um teste e tente usar um desodorante natural por um tempo! É fácil de fazer, econômico e não faz mal a você.

A transpiração é algo natural ?? e deve ocorrer, porém ninguém quer ficar cheirando mal e por isso entram ingredientes que evitam a proliferação de bactérias e mantém o PH da pele equilibrado evitando assim os odores indesejados.

Existem alguns formatos e receitas de desodorantes naturais. Alguns 100% outros ainda usam alguns ingredientes de farmácia mas menos agressivos ao corpo.

Você pode preparar uma versão em pó com argila, maisena, bicarbonato e óleos essenciais. Ou líquido com leite de magnésia e óleos essenciais. A receita de hoje é mais sólida e leva 1/2 xic de óleo de côco, 1/4 xic de bicarbonato, 1/4 xic de maisena e 18 gotas de óleo essencial sendo 9 de cada um -Cipreste (antiperspirante) e Tea tree (bactericida e fungicida).

Aqueça o óleo de côco para deixa-lo líquido e acrescente os óleos essenciais e então os ingredientes em pó. Mexa tudo ate ter uma consistência homogênea. Coloque em um pote. Quer em barra? Acrescente uma 1/4 xic de cera de carnaúba ou cera de abelha com o óleo de côco na hora de derreter em banho maria e siga a mesma sequência.

Coloque em forminhas ou em frasco de desodorante bastão. Se quiser um aroma diferente ou personalizar o aroma além dos óleos essenciais acima acrescente outro diminuindo os demais sendo no

máximo 18 gotas de óleo essencial. Conta para nós a sua experiência depois ??
!

Saiba mais: O. E. Cipreste O. E. Tea tree

11. Cuidados com os Lábios

E o cuidado com os lábios continua essa semana, pois é praticamente impossível sobrevivermos ao outono e inverno com eles lindos sem cuidarmos dos mesmos.

Um lábio seco além de ter uma aparência feia pode rachar e se tornar um machucado, assim o cuidado vai além da estética. Semana passada a dica era de uma esfoliação labial e nessa semana a dica é para fazer seu próprio balm hidratante.

A receita de hoje vai cera de abelha ?? e assim se você quiser uma versão vegana tem que procurar cera vegetal (existem algumas opções em casas especializadas em artesanato e perfumaria). Ou se preferir algo estilo gloss, coloque em um roll on oleo essencial, vegetal e vitamina E e pronto.

Para preparar seu balm separe em uma panela em banho maria 2 colheres de sopa de cera de abelha em flocos, 2 colheres de óleo vegetal de amêndoa doce ou girassol, 2 colheres de óleo vegetal de côco. Comece derretendo a cera e depois fora do calor acrescente os demais óleos vegetais.

Mexa para misturar e esfriar mais um pouco! Acrescente 1 colher de café de vitamina E e 10 gotas do óleo essencial essencial de Hortelã pimenta.

Esse óleo deixa aquela sensação de refrescância e deixa os lábios mais carnudos. Antes de esfriar totalmente coloque em potinhos

higienizados e pronto deixe endurecer. Se a região onde mora for muito quente talvez tenha que armazenar na geladeira.

Se quiser testar outras receitas com infusão de ervas ou apenas as ervas durante o preparo basta colocá-las enquanto derrete a cera e mistura os óleos vegetais.

O. V. Amêndoa O. V. Girassol O. E. Hortelã Pimenta

12. Sabonetes Caseiros

Já testou fazer sabão em casa?

Existem vários métodos de produção de sabão, alguns como o hot e cold process exigem maior conhecimento, tempo e ingredientes que devem ser manuseados com cuidado, mas como diferencial você terá um sabão de qualidade superior com os ingredientes selecionados e muito mais naturais e nutritivos para a sua pele. Procure cursos especializados para que aprenda esses métodos de saponificação.

A dica de hoje é mais simples e inclusive lúdica, e que pode ser feita em algumas horas e com crianças. Para que tenha uma melhor qualidade de sabão procure bases de glicerina vegetal se possível de marcas recomendadas.

Corte essa barra em pedaços e coloque para derreter em banho maria. Deixei esfriar um pouco e coloque aproximadamente de 0,5 a 3% do óleo essencial de sua escolha.

Isso significa que se for produzir uma barra de 1000g usará de 5 a 30ml de óleo essencial. Recomendo pelo menos 1%. Para óleos de especiarias o ideal é usar dosagens mais baixas e para mentolados

caso goste da refrescância pode usar % entre a recomendação acima, porém se não gosta use mais baixo também.

Para tingir use ingredientes naturais como colorau, pó de beterraba, hibisco, chá verde ou argilas que ainda tratarão a pele. Se quiser um toque especial coloque flores secas e ervas. Ficam lindos! Use uma forma de silicone para facilitar na hora de retirar. Pode ser em barra para cortar ou forma individual. Deixe secar por pelo menos 2 horas.

Laranja com argila para pele oleosa fica delicioso. Hortelã e chá verde traz desintoxicação e refrescância. Alecrim e sal grosso para esfoliação já é um clássico (dizem que também limpa energia negativa). Lavanda com flores de calêndula são para peles sensíveis e Gerânio e hibisco para peles maduras. Que tal limão com bucha vegetal? Novamente o céu é o limite para sua criatividade!

Saiba mais: O. E. Laranja O. E. Hortelã Pimenta O. E. Alecrim O. E. Lavanda

Continue vendo mais receitas!